

La Rinascita di Primavera 2018

IL PROGRAMMA

Venerdì 13 Aprile:

- 9.00 Arrivi presso a Vetan presso l'hotel Notre maison, accoglienza e sistemazione.
- 10.00 Introduzione al digiuno, presentazione del gruppo.
- 10.30 Esercizi di respirazione e rilassamento ed introduzione ai 5 tibetani.
- 11.30 Condivisione di gruppo
- 12.30 Tisana di pranzo.
- 13.00 Relax, riposo e tisane ed impacco al fegato.
- 15.30 Passeggiata.
- 18.00 Meditazione Kundalini.
- 20.00 Tisana serale, Drimo.
- 21.00 Film o giochi di gruppo.

Sabato 14 Aprile:

- 9.30 Esercizi di respirazione e rilassamento ed introduzione ai 5 tibetani.
- 10.00 Colazione (tisane calde)
- 10.30 Condivisione e nozioni di base sui benefici del digiuno
- 12.30 Tisana pranzo, riposo
- 15.30 Passeggiata.
- 16.30 ArteTerapia
- 18.00 Massaggi
- 20.00 Tisana serale, Drimo.
- 21.00 visione film.

Domenica 15 Aprile:

- 9.30 Esercizi di respirazione e rilassamento ed introduzione ai 5 tibetani.
- 10.00 Colazione (tisane calde)
- 10.30 Passeggiata
- 12.30 Ripresa dell'alimentazione. Pranzo sensoriale.
- 14.30 Condivisione finale, ringraziamenti e ritorno al nuovo quotidiano.

N.B.: Il programma suesposto risulta essere una base sulla quale verranno scandite le giornate di rigenerazione. I partecipanti possono modificare gli orari e le attività in base a ciò che si riterrà piu' opportuno per il proseguimento del percorso.

"Accogli ciò che viene, lascia andare ciò che va..."
Nisargadatta